

DER WEIBLICHE TEMPEL

Vortrag von Margarete Sennekamp



(Aufzeichnungen von Edith beim Vortrag am 25.02.2024 in der Frauengruppe
„Lustvoll erwachen“, aktualisiert und erweitert von Margarete,
Bild: Erechtheion, Akropolis, Athen, eigenes Foto)

„Es ist ein Ort in dir, an dem die ganze Welt vergessen ist,
an dem keine Erinnerung an Sünde und an Illusion immer noch verweilt.

Es ist ein Ort in dir, den die Zeit verlassen hat
und wo der Widerhall der Ewigkeit zu hören ist.

*Da ist ein Ruheplatz, der derart still ist,
dass kein Laut außer ein Lobgesang zum Himmel aufsteigt,
um die Grosse Mutter und ihre Tochter froh zu machen.*

Wo beide wohnen, da ist die Erinnerung an beide.
Und wo sie sind, da ist der Himmel und ist Frieden.“

(Ein Kurs in Wundern, weiblich, T.29.V.1:2)

WILLKOMMEN

Mit dieser Schrift lade ich Dich ein, Deinen Tempel näher kennen zu lernen und Dich in ihm wohl zu fühlen. Mit dem Begriff „Weiblicher Tempel“ meine ich einen inneren Ort der intimen Begegnung mit dir selbst, einen stillen Raum für Heilung und Selbsterforschung, für die Feier der Beziehung zwischen der Grossen Mutter und ihrer Tochter – Du selbst! Erwinnere Dich: Dein klares Bewusstsein erschafft in jedem Augenblick feinste Energiepartikel, die Dein einzigartiges Wesen auf natürliche Weise zu einem Lichttempel formen. Er ist so etwas wie die feinstoffliche Architektur Deiner Seele. In tiefer Verbundenheit möchte ich Dich ermutigen, Deinen Tempel zu pflegen und ihn zu lieben. Durch seine subtile Anziehungskraft bildet er die geistige Basis für das Miteinander in einer neuen Welt, die von weiblichen Prinzipien getragen wird. Betrachte bitte diesen Text als eine Hommage, eine Ehrung, an Deine ewige Weiblichkeit.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Definition des Weiblichen Tempels	Seite 2
2. Warum ist der Tempel heute wichtig?	Seite 4
3. Allgemeine Merkmale des Tempels.....	Seite 6
4. Der Äthertempel - Eine entspannende und heilsame Übung.....	Seite 7
5. Die Geschichte der weiblichen Tempelanlagen	Seite 7
6. Die Trennung und das Patriarchat.....	Seite 8
7. Wahre Weiblichkeit heute.....	Seite 9
8. Der Weibliche Tempel im Körper der Frau	Seite 12
9. Die ätherische Ebene des Weiblichen Tempels	Seite 14
10. Die seelische Ebene des Weiblichen Tempels	Seite 14
11. Die geistige Ebene des Weiblichen Tempels	Seite 14
12. Die kollektive Ebene des Weiblichen Tempels.....	Seite 15
13. Meditation – Der Weibliche Tempel.....	Seite 16
14. Der Weibliche Tempel in der Frauenheilkunst	Seite 16
15. Inspiration I – Das Erbe der Beginen	Seite 17
16. Inspiration II – Der therapeutische Hintergrund	Seite 20
17. Inspiration III – Die Beginen als Kraftquelle des Tempels.....	Seite 21
18. Anrufung an die Meisterin Maria Magdalena	Seite 23
19. Weiterführende Literatur.....	Seite 24

1. Definition des Weiblichen Tempels

Der Weibliche Tempel ist ein sanft schwingendes, lichtvolles und ungemein anziehendes Energiefeld im gesamten Körper und in der Aura der Frau. Er spiegelt ihre gelebte Weiblichkeit. Geistig gesehen können wir ihn als den Ausdruck einer alles umwandelnden Gnade verstehen, die dem *Weiblichen Prinzip* von der Großen Quelle des Lebens fortwährend eingestrahlt wird. Seine individuelle, sehr persönliche Gestalt zeigt an, wie sehr die Frau ihr Bewusstsein für diese urweibliche geistige Kraft öffnet. Die Substanz des Tempels besteht aus purem, hochfrequentem Licht, aus fließenden klaren Farben, aus einer Schwingung von Leichtigkeit, Harmonie und Schönheit. In unserer Zeit fließt die Kraft des universellen Tempels wieder in das kollektive Feld der Frauen auf der Erde hinein. Ein Vorgang, der von weiblichen Wesenheiten in den hohen Ebenen der geistigen Welt geführt wird, der so und so passiert und durch unsere Öffnung lediglich beschleunigt wird.

Jede bewusste Frau kann ihren Weiblichen Tempel spüren und sich mit ihm verbinden. Das intensiviert seine Leuchtkraft und Friedenspräsenz. Voraussetzung ist, dass die Frau sich auf den Weg nach innen zu sich selbst macht, oder anders ausgedrückt, ihrer Sehnsucht Raum gibt, sich mit ihrer Seele zu vereinigen. Dies umfasst eine radikale, bis an die Wurzel gehende, Veränderung ihres gesamten Lebens und ihrer Identität. Auf diesem Weg befreit sie sich aus ihrem Leid erzeugenden und falschen Selbstbild, aus einengenden, alten Abhängigkeiten. Sie lernt den eigenen Lebensplan kennen und umsetzen. So wie wir heutige Frauen gestrickt sind, bedeutet es konkret: die Unruhe unseres Ego-Verstandes beobachten lernen und Ruhe einkehren lassen, den Lebensmodus allmählich von der Härte des Machens auf die Weichheit des Annehmens umpolen, die Aufmerksamkeit entspannt im Raum des Körpers halten und die essentielle weibliche Kraft, wo immer sie auftaucht, mit ganzer Wertschätzung einladen und verkörpern. Hiermit meine ich vor allem Hingabe, Vertrauen und Intuition.

Im feinstofflichen Feld der Frau ist der Tempel fühlbar und in Situationen von Mühelosigkeit und Wohlfühlen auch deutlich sichtbar. Er wird nicht neu gebildet, da er schon immer vorhanden war, sondern nur wieder ins Bewusstseinsfeld der Frau hineingezogen. Weiblichkeit wächst mit Gemeinschaft. Verbinden sich mehrere bewusste Frauen zu einer fortlaufenden, verbindlichen Gruppe, so entsteht durch Anziehung und Austausch von Energien der Einzeltempel ein weiblicher Gruppentempel, der heute *Frauentempel* genannt wird und den es inzwischen in großer Anzahl und unterschiedlicher Ausprägung weltweit gibt. Verbinden sich wiederum mehrere weibliche Gruppentempel zu einem gemeinsamen Interesse, so entsteht ein noch größeres kollektives Feld, ein Weiblicher Heilungstempel. Dieser besitzt die immense Ausstrahlung, in alle Gegenden der Erde zu den betreffenden Frauen zu fließen, die Hilfe und Unterstützung, in welcher Form auch immer, dringend brauchen. Wird der weibliche kollektive Schmerzkörper rund um die Erde in dieser Weise durch viele offene Frauen geheilt, so wandelt er sich allmählich um in einen *Weiblichen Glückskörper*. Dieser Vorgang kann noch eine ganze Weile dauern, kann aber auch unerwartet schnell geschehen und hängt vor allem von uns selbst ab.

Genau das sehe ich als *die wahre Aufgabe des Weiblichen an: ein Tor zum Göttlichen zu sein* oder anders gesagt, *den Weg zum vollkommenen Glück zu bereiten*. Inmitten eines unendlichen, allumfassenden Energiefeldes aus Liebe, Frieden und Glück - diesen Seinszustand dürfen wir erleichtert zulassen - steht mit weit geöffneten Armen die Grosse

Göttin. Sie, die All-Eine und Wunderbare, die Ewig-Lockende, freut sich, uns als ihre Töchter endlich in die Arme zu nehmen. Denn:

*Die einzig wahre Lust besteht darin,
den Willen der Göttin zu tun.
Und der Wille der Göttin für mich
ist vollkommenes Glück,*

Der Weibliche Tempel ist das *Herzstück meiner Arbeit*, einer neuen Art von Frauen-Heil-Kunst, die körperorientiert und spirituell ausgerichtet ist. Seit nunmehr dreißig Jahren erlebe ich die Freude, in meiner Praxis Frauen darin zu begleiten, die Wunden ihrer Weiblichkeit tief greifend zu heilen und ihre einzigartige Kraft und Schönheit zum Erblühen zu bringen. Das setzt mitunter eine längere, auch herausfordernde Bewusstseinsarbeit voraus, in der die Frauen die psychischen Muster erkennen, mit denen sie Weiblichkeit in sich selbst und in anderen Frauen entwerfen und verletzen. Sie dürfen wahrnehmen, wie sehr ihr Selbstwertgefühl von Anerkennung durch den Mann und das männliche System abhängt und wie sie ihre Identität aus männlichen Werten, wie permanente Aktivität, Verdrängung von Gefühlen, Konkurrenz und Leistung ableiten. Der Körper ist für Frauen, das ist eine meiner wesentlichen Erkenntnisse, der wichtigste und effektivste Ort für Wandlung und Heilung. Mit zunehmender Körperpräsenz spüren die Frauen tief in sich eine Lust aufsteigen, diese Verhaltensweisen im Alltag umzuwandeln, die Facetten von unechter Weiblichkeit überhaupt zu erkennen und loszulassen und die reichen Qualitäten von echter Weiblichkeit im eigenen Wesen zu erforschen. Diese Lust ist pure Daseinslust, Heiterkeit, Spiel und Freude.

Ich begleite wie eine *Hebamme*, ruhig, zuversichtlich und vertrauend. Das Motto meiner Arbeit lautet: Die Therapeutin „ihrerseits ist still und tut ganz ruhig, gar nichts,... sie schaut nur und wartet und urteilt nicht.“ (Ein Kurs in Wundern). Ich ermutige und unterstütze nur da, wo es nötig ist. Vor allem halte ich durch die Anbindung an mein geistiges Helferteam den empfangenden, mütterlichen Raum, damit innere Geburten geschehen können. *Die Frau gebiert sich selbst, sie lässt ihr altes, trauriges Ich los und bringt ihre heilige Seele zur Welt.* Da ist ein stiller Jubel, ein heiliges Geschehen, das die Klientin und mich berührt, uns als Frauen verbindet und uns beglückt. Die Leuchtkraft von zwei Tempeln umhüllt uns!

Am Anfang des Weges gehen wir von einem konkreten körperlichen oder psychischen Anliegen aus. Die Klientin lernt zunächst, eine bewusste Beziehung zum Raum ihres Körpers aufzunehmen und dauerhaft zu halten. Der goldene Lichtkreis als das sie umgebende Feld ihrer Aura unterstützt sie darin. Sodann übt sie, ihr Problem im Körper real zu fühlen und nicht länger durch mentale Vorstellungen, Geschichten, Urteile und Bilder aufrechtzuerhalten. Schicht für Schicht arbeitet sie dann die emotionalen Reaktionen auf dieses Thema in ihrem Körper durch. Hier ist eine weiche Atmung, viel Präsenz und Achtsamkeit für jeden Moment erforderlich. Diese Haltung will vertieft und im Alltag angewendet werden. Ganz allmählich nimmt sie wahr, wie sehr sie selbst in ihren Schmerz investiert und mental durch Urteile und Bewertungen an ihm festhält. An diesem Punkt der Begleitung führe ich drei hilfreiche Begriffe ein:

*die Seherin,
die Beobachterin
und die Entscheiderin.*

Die „Seherin“ und die „Beobachterin“ sind Aspekte der Seele, die in Distanz vom Geschehen stets freundlich anwesend sind. Während die Seherin sich im reinen Liebesraum der Seele befindet, ist die Beobachterin etwas näher am Geschehen dran und hilft, einen distanzierten und liebevollen Blick auf das ganze innere Szenario zu richten. Die „Entscheiderin“ ist ein von mir feminin veränderter Begriff von Kenneth Wapnick, dem besten Kenner von „Ein Kurs in Wundern“. Ich meine damit die „*schlafende Tochter der Göttin*“, die dabei ist, ihre Augen zu öffnen und aufzuwachen, indem sie erkennt, dass sie selbst in jeder Sekunde sich entscheidet, ob sie „Recht haben oder glücklich sein will“ („Ein Kurs in Wundern“). Diese ihr bisher unbewussten Kräfte lernt die Klientin in sich selbst wahrzunehmen und freundlich zu beobachten. Zunehmend spürt sie die Freude und das Vertrauen, Unwirkliches vom Wirklichen zu unterscheiden und das Unwirkliche loszulassen: Das Wirkliche ist das, was immer bleibt und Freude generiert, und das Unwirkliche ist das, was kommt und geht und Leid erzeugt. Dies mögen sein: schmerzhaftes Körperphänomene, Opfergefühle, Selbstmitleid, Kleinheitsempfinden, Anklagen, Leididentität, negative Gedankenformen und selbstaggressive Muster.

Irgendwann in diesem *Tempelprozess* öffnet sich die Frau für den unendlichen Raum der Stille, in dem sie die Zärtlichkeit einer bisher unbekanntes und unbenannten Kraft spürt. Diese göttlich-weibliche Urkraft nenne ich „*die Göttin*“. Zunächst erfährt sie diese Kraft nur kurz, dann jedoch immer länger, bis sie zu einem stabilen inneren Zustand wird. Hier, an diesem wichtigen Punkt, ist bedingungslose Liebe fühlbar und hier erwacht die echte Frau. Sie spürt die Bereitwilligkeit, Verantwortung für ihre schöpferische Energie zu übernehmen und sich dabei von ihrem „*geistigen Team*“ leiten zu lassen. Sie wird zur *Priesterin ihres Tempels*, zentriert in ihrem offenen Herzen und gut gegründet und geerdet in ihrem Schoßraum. Von nun an wird ihr Leben leichter. Denn sie kämpft nicht mehr gegen ihre persönliche Lebenskraft an, sondern erfährt, wie das universelle Leben mit ihr und durch sie wirkt. Auf diesem spannenden Weg von Körpertherapie zum spirituellen Erwachen geht jede Frau so weit, wie sie selbst gehen möchte und arbeitet auf der Ebene, die für sie richtig ist. Der Tempelprozess findet vorwiegend in Einzelsitzungen und Gruppen statt. Seine Themen umfassen: Gynäkologische Symptome wie Myome, Zysten, Blutungen, Tumore, Beschwerden bei Menstruation und Wechseljahren, Missbrauch, Kinderwunsch, Spirituelle Verhütung, Schwangerschaft, Geburt, Partnerschaft, Familie und Sexualität; psychische Symptome wie Depression, Schlaflosigkeit, Unruhe, Verzweiflung und Burnout sowie berufliche Anliegen wie Selbstständigkeit, Konflikte am Arbeitsplatz und Lebensaufgabe.

2. Warum ist der Tempel heute wichtig

Aktuell ist die kollektive Kraft der Weiblichkeit auf der Erde noch so verwirrt, schwach, unbewusst und fremdbestimmt, dass es dringend nötig ist, Bewusstseinsarbeit zu tun. Viele Frauen in Öffentlichkeit, Wirtschaft, Sozialsystemen und Politik haben sich zwar ihren Rang erobert, verlieren sich aber in der männlichen Welt und merken es nicht einmal. Mit „verlieren“ meine ich, dass sie sich selbst, ihre Gefühle, ihre Werte, ihre Meinung, ihre Intuition und ihre Erfahrungen verleugnen, um funktionieren zu können. Sie vertreten sich nicht wirklich, sondern passen sich dem Druck nach Vermännlichung an und sind damit weiterhin unterstützender Teil einer egozentrischen Entwicklung der Menschheit, die Ausbeutung, Gewalt, Unfrieden und Unglück auf die Erde bringt.

Frauen und Männer brauchen heute dringender denn je einen inneren und äußeren Stopp, um aus dem kollektiven Wahnsinn herauszutreten. Dieser Stopp beinhaltet einen achtsamen Kontakt zu sich selbst und einen verantwortlichen Umgang mit der eigenen Zeit. Vor allem brauchen Frauen die Gemeinschaft mit anderen Frauen, um sich selbst im Spiegel der Schwestern ehrlich und authentisch zu begegnen, sich zu stärken und gemeinsam positive Veränderungen zu bewirken. Der weibliche Tempel ist ein klar abgegrenzter, freier und heiliger Raum, um im Alltag Abstand zu gewinnen, sich wieder zu spüren und zu klären, was wirklich wichtig ist. In ihm kann Neues geboren werden und die Energie entstehen, mutig dieses Neue zum Ausdruck zu bringen. Im Kraftfeld des eigenen Tempels zu sein, ermutigt die Frau, die Schätze ihrer Weiblichkeit zu entdecken und ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Echte weibliche, intuitive Wahrnehmung ist immer mit dem Ganzen verbunden und dient dem Ganzen. Sie lebt aus dem Herzen und hebt die engen und Angst besetzten Grenzen des männlichen Ego-Verstandes und seiner Weltsicht auf. Dadurch wirkt sie in weite, ungeahnte neue Räume des Denkens und der Wahrnehmung hinein und inspiriert eine schöpferische Neugestaltung der inneren und äußeren Welt

Verbinden sich mehrere Frauen zu einer Schwesternschaft, entsteht eine intensive gemeinsame und freie Gruppenenergie, die Lebensfreude und feminine Power in die Welt bringt. Aus der Essenz der Frauengruppe wird eine göttlich-weibliche Kraft geboren, die ausstrahlt und die Identität von Frauen klärt. Denn Frauen leiden am meisten darüber, dass sie keine eigene, echte Identität haben. Die Erweckung von göttlich-weiblicher Kraft ist das, was eine umfassende Neuorientierung bewirkt. Wenn eine Frau in ihrem eigenen Tempel als auch im Gruppentempel sich daran erinnert, wer sie in Wahrheit ist, richtet sie über feine Energiekanäle die kollektive Kraft der Weiblichkeit neu aus. Aus Schmerz wird Freude. Das habe ich immer wieder fasziniert in meinen Frauenkreisen erlebt, die ich nun seit über vierzig Jahren gründe und leite. Wenn die weibliche Energie sich wieder am Göttlichen, am Heiligen, orientiert, kommt sie endlich, nach einer langen Zeit der Verbannung, nach Hause. Sie wird sich schnell wieder regenerieren und sich ihrer selbst bewusst sein. Erst dann verfügt sie über die innere Autorität, *geistig führend zu wirken*. Durch ihre hohe Schwingung und ihre klare Mitte wird die Irrfahrt des Männlichen ein natürliches und friedliches Ende nehmen. Yang-Energie wird sich zunehmend am Yin orientieren. Männer werden Halt, Sicherheit und Sinn finden, ihre patriarchalen Wunden heilen und die Impulse des Weiblichen konstruktiv nach außen bringen. Dadurch erwacht wahre Männlichkeit.

Wahre Weiblichkeit ist eine weit ins Überpersönliche hineinreichende und das Männliche integrierende, rein geistige Kraft, jenseits unserer Vorstellungen der Dualität von männlich-weiblich. Sie ist im Kern gelebte Hingabe an die Liebe der Grossen Mutter oder die Göttin. Sie umfasst Frau und Mann gleichermaßen, weist aber Unterschiede in der Qualität und im Lebensplan auf.

Heute, in der Zeit des Wandels, haben wir die Chance, die Göttin in uns zu befreien, indem wir ihre Existenz zulassen und sie aus dem Tabubereich herausholen. Dieser weibliche Bewusstseinsweg wird eine klare innere Ordnung, bedingungslose Liebe und Verbundenheit aller mit allem, wie sie in der geistigen Welt gepflegt wird, in Respekt und Fülle auf die Erde bringen. Und die Erde wird zu einem Paradies erblühen. Dafür sind wir hier.

3. Allgemeine Merkmale des Tempels

Der erwachte weibliche Tempel im Körper der Frau bildet einen Raum der Stille, in dem sie sich zuhause fühlt und Sicherheit und Geborgenheit empfindet. Der Tempel bringt die Essenz ihrer urweiblichen Kraft zum Ausdruck, indem er ihr eine feinstoffliche Gestalt gibt. In seiner Mitte steht der *Altar*: ein heiliger Ort, an dem Vergebung praktiziert wird. Das heißt, die Identifikation mit Urteilen zu erkennen und los zu lassen. Die schöpferische Kraft des Weiblichen, die Größe der menschlichen Seele und die Liebe der Grossen Mutter werden an diesem Ort verehrt. In matriarchalen Zeiten war der kultische Tempel allgemein bekannt und bildete den Mittelpunkt einer alltäglichen, praktisch ausgerichteten Spiritualität. Da das Weibliche Prinzip aufgrund seiner Gebärmacht einst als göttlich angesehen wurde, galten alle ursprünglichen, kraftvollen und reinen Orte auf der Erde generell als weiblich. Dies können wir noch heute nachempfinden durch die weiblichen Namen von Flüssen, Bergen, Quellen oder ganzen Landschaften. Erst später wurden Tempel, Synagogen oder Kirchen, so wie wir sie heute kennen, Orte zur Verehrung von männlicher oder väterlicher Macht: Maria wird durch den Willensakt eines Dogmas von Gott-Vater und Sohn im Himmel gekrönt und nicht aus ihrer eigenen Göttlichkeit heraus. Das ist nur ein Beispiel für die alle Lebensbereiche durchziehende Entwertung und Entwürdigung des Weiblichen.

Der weibliche Tempel ist auf den verschiedenen Ebenen der Materie und des Geistes vorhanden. Seine Wahrnehmung hängt hauptsächlich davon ab, inwieweit ein Mensch bereit ist, mentale Barrieren in Form von starren Überzeugungen und Urteilen loszulassen und durch ein freilassendes Sein zu ersetzen. Ein offenes und weites Herz ist jederzeit in der Lage, seine lebendige Qualität zu fühlen und sich an der Harmonie seiner Gestalt zu erfreuen. Der weibliche Tempel zeigt sich in unterschiedlichen Formen:

1. als eine lichtvolle und sanfte Energie in allen Zellen des Körpers, besonders in den weiblichen Organen,
2. als eine lustvolle und freie Schwingung in der Aura von Frauen
3. als eine Atmosphäre von Sicherheit, Spontaneität und jubilierender Freude in spirituellen Frauenkreisen und Frauentempelgruppen,
4. als ein empfangendes, kreatives, nährendes und mütterliches Energiefeld im Innern der Erde und um die ganze Erde herum,
5. als ein Feld der Liebe und des Friedens im universellen Weiblichen Tempel der geistigen Welt.

Seine innere, immer gleiche Gestalt formt sich selbst nach den „*Regeln der weiblichen Ordnung*“: eine zentrierende Mitte, einen weiten Raum des Seins und eine klare Abgrenzung nach Außen. In heutiger Zeit kann er auch als ein Ort der Regeneration und Neuausrichtung von den Frauen genutzt werden, die sich chronisch erschöpft und überbelastet fühlen. Ein kurzes Innehalten, einige achtsame Atemzüge in alle Körperräume hinein reichen häufig schon aus, um wieder ganz da zu sein und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

Heilige Räume gibt es überall in der Natur. Jeder natürliche und Kraft spendende Ort auf der Erde ist nach dem Tempelmuster gebildet, im Kleinen wie im Großen. Die kleinen „Töchtertempelchen“ bedecken den ganzen Lebensraum von Mutter Erde: ein schönes und wohl geordnetes Geflecht aus Moos und Farn über einem Baumstumpf, die belebende

Atmosphäre unter einer weit ausladenden grünen Buche, das Funkeln der Eiskristalle auf dem feinen Aderngeflecht eines Blattes auf dem frostigen Boden. Wunder über Wunder bedecken unseren Lebensraum hier auf Mutter Erde. Sie alle sind Kraft spendende Geschenke von Mutter Gaia an uns Menschen! Es ist an uns, unsere Sinne wieder zu öffnen und sie wahrzunehmen. Wir können uns von ihrem Zauber berühren lassen und ihre einzigartige Vollkommenheit wertschätzen. Diese Naturtempel sind nach dem „*Mutter-Tochter-Prinzip*“ aufgebaut, das alle schöpferischen Prozesse auf, in und über der Erde spiralförmig und organisch durchzieht und strukturiert.

4. Der Äthertempel - Eine entspannende und heilsame Übung

Zwei Frauen legen sich abwechselnd ihre Hände auf den Schoßraum. Die liegende Frau empfängt und die gebende Frau leitet heilende Energie weiter: eine Hand liegt oben auf der Gebärmutter und die andere Hand unten auf dem Kreuzbein. Beide Frauen schauen, dass es ihnen wohl ist und die Begegnung mühelos geschieht. Zwischen den Chakren beider Hände baut sich nach und nach ein wärmender Energiestrom auf, der die Gebärmutter und die benachbarten weiblichen Organe entspannt und nährt. Besonders die empfangende Frau nimmt sich genügend Zeit, um erstmal bei sich anzukommen, tief ins Becken hinein zu atmen, ihren gesamten Schoßraum zu spüren und allen Empfindungen, die sie wahrnimmt, Aufmerksamkeit zu geben.

Wenn anhaltender Schmerz oder längeres Unwohlsein auftauchen, sollte erst solange dahin gegangen werden, bis sich Beschwerdefreiheit einstellt. Bei heftigem Schmerz, der nicht nachlässt, kann die Übung zu diesem Zeitpunkt nicht weitergeführt werden, das Symptom sollte evtl. erst medizinisch abgeklärt werden, bevor die Übung später wieder aufgegriffen wird. Es kann sein, dass durch diese Übung Empfindungen ins Bewusstsein der Frau treten, die bisher nicht wahrgenommen werden konnten. Das ist eine wunderbare Chance für Heilung und die Befreiung des Frauenkörpers von Altlasten!

Nach einiger Zeit können beide Frauen wahrnehmen, wie von der Gebärmutter und dem zweiten Chakra ausgehend eine vitale ätherische Kraft spiralförmig aktiviert wird, den physischen Körper der liegenden Frau durchströmt, ihre feinstofflichen Energiefelder belebt und sich zu einem *weich umhüllenden, zauberhaften Energietempel* bildet. Beide Frauen können ihn wahrnehmen und sich durch seine Präsenz berühren lassen.

Es kann sinnvoll sein, diese Übung häufiger durchzuführen, damit die empfangende Frau tief entspannen kann und mit ihrer Aufmerksamkeit vom Kopf ins Becken rutscht. Mit zunehmendem Vertrauen kann sie erleben, dass Symptome an weiblichen Sexualorganen, sei es innerlich oder äußerlich, von der Kraft der Gebärmutter selbst geheilt werden! Denn die Göttin Utera ist nicht nur ein Organ von schöpferischer Kraft und Weisheit, sondern auch eine große Heilerin, die die Fürsorge von Mutter Gaia zum Frauenkörper ausdrückt.

5. Die Geschichte der weiblichen Tempelanlagen

Bis ca. 4000 Jahre vor Christus war der Weibliche Tempel eine Selbstverständlichkeit. Über die ganze Erde, über alle Kontinente verteilt, gab es weibliche Tempelanlagen, wie archäologische Ausgrabungen und Funde in Indien, Mexiko, Malta, Kreta und Catal Höyük in Anatolien eindeutig belegen. Besonders die alten matriarchalen Tempel rund um das Mittelmeergebiet sind wie der Unterleib einer Frau gestaltet. Dies wird in den zahlreichen,

auch unterirdischen Tempelanlagen auf **Malta und Gozo** heute noch deutlich. Sie wurden von den Menschen als der schöpferische Leib der Göttin gesehen und verehrt.

Die Tempel wurden von Priesterinnen geleitet und bildeten ein mit den Kräften der Erde und des Universums verbundenes Lichtnetz. Sowohl die Erde als auch der Frauenkörper, insbesondere die weiblichen Organe, vor allem der Schoßraum, die Brüste und die Vulva, wurden einst als heilige Räume respektiert und wertgeschätzt. Die Vulva erscheint in vielen Darstellungen als das älteste uns bekannte Kultobjekt auf der Erde überhaupt. Im Mittelpunkt der frühen, friedlichen Gemeinschaften stand weltweit die Verehrung der gebärenden Kraft der leiblichen Mutter und der Grossen Göttlichen Mutter, die als Ursprung allen Lebens galt. Ihr dienten die großen und häufig prächtig gebauten Tempelanlagen, die den Mittelpunkt der Gemeinschaften bildeten. Diese Tempelanlagen, wie z.B. Knossos auf Kreta benötigten keine Schutzmauern und Waffenarsenale. Denn es gab kein aggressives Denken, keine Feinde und kriegerischen Auseinandersetzungen, vor denen die Gemeinschaften sich hätten schützen müssen.

Das gemeinschaftliche Leben wurde durch einen klaren ethischen Verhaltenskodex geregelt und durch die geistige Autorität der Clan-Ältesten, der weisen Frauen, von innen in Balance gehalten. Entscheidungen wurden nach dem Konsensprinzip getroffen, wie dies auch heute noch matriachale Gemeinschaften praktizieren. Es gab keinen Privatbesitz, keine Hierarchie und keine Ehe. Im Mittelpunkt der Alltagsaktivitäten standen das Interesse der Gemeinschaft und das Bestreben, nach dem zu handeln, was für die Gemeinschaft insgesamt förderlich war. Eine spielerische und freudige Spiritualität durchdrang alle Lebensbereiche. Sie wurde ganz natürlich gelebt. Auch der Kontakt zu Tieren, Pflanzen und der Erde galt den Menschen damals als selbstverständlich und heilig. Spiele, Feste, Rituale, Kreativität und Feiern besaßen einen hohen Stellenwert. Diese frühen Gemeinschaften waren ebenfalls schamanisch geprägt. Das heißt, dass alle wichtigen Entscheidungen von einer Gruppe von Schamaninnen oder von einzelnen starken spirituellen Persönlichkeiten getroffen wurden. Der Königinnensaal von Knossos mit zwölf Sitzen für den Frauenkreis der schamanischen Beraterinnen der Königin belegt dies eindrücklich. Jede Mädchenklasse sollte dort einmal sitzen und den schön gestalteten Thron der Königin anschauen! Übrigens der älteste Regierungssitz in Europa überhaupt!

6. Die Trennung und das Patriarchat

Irgendwann zwischen 5000 und 3000 Jahren vor Christus entwickelten sich weltweit das kollektive Ego und der mentale Ego-Verstand. Das individuelle Männliche trennte sich vom umfassenden Weiblichen. Der denkende Kopf spaltete sich vom fühlenden Herzen ab und definierte fortan Kampf und Leistung als höchste Normen. Er löste sich aus dem Verband der Gemeinschaft und bildete eigene kriegerische Männerbünde. Diese waren gewaltsam und hierarchisch strukturiert und wurden von Machteliten geleitet. Sie eroberten und zerstörten die bis dahin friedlichen Gemeinschaften. Die Polis, der männliche zentralisierte und militärische Machtstaat, formierte sich und verdrängte den bisherigen Oikos, die weiblichen friedlichen Hausgemeinschaften. Später schufen die Nationalstaaten Europas über mehrere Jahrhunderte den Imperialismus, die weltweite Ausbeutung, Versklavung und Unterjochung indigener Völker. Ein strenger und rächender Vater-Gott der monotheistischen Religionen setzte sich an die Stelle der Grossen Göttin. Nach und nach überzog diese kollektive Ego-Kratie alle Kontinente der Erde mit ihrem zunehmend zerstörerischen Wahnsinn. Das weibliche Prinzip, der Frauenkörper, die Sexualität und die

Erde wurden bekämpft und ausgebeutet. Bis dahin nährte sich die Identität jedes Einzelnen in der Tempelgemeinschaft aus dem Kollektiv und dem kollektiven Denken und Handeln. Die gemeinschaftlichen Werte waren für alle verbindlich und wurden nicht hinterfragt. Eine Individualität, wie wir es heute kennen, gab es noch nicht.

An dieser traurigen Entwicklung der Menschheitsgeschichte haben wir alle teilgenommen, mal in der Rolle des Mannes, mal in der Rolle der Frau. Wir tragen Verantwortung für die Verletzungen, die wir als Täter zugefügt oder als Opfer erlitten haben. Heute haben wir die Chance, uns vom Opfer-Täter-Denken zu verabschieden, den Körper von allen karmischen Altlasten zu reinigen, um mit einem befreiten Geist auf eine befreite Welt zu schauen.

7. Wahre Weiblichkeit heute

Was ist wahre Weiblichkeit? Welche Bedeutung hat sie für uns heute? Es gibt für mich drei Quellen der Inspiration, um diese Fragen näher zu beleuchten: Die erste, reiche Quelle ist mein Leben als Frau, Mutter und Heilpraktikerin. Die zweite ist das Lehrbuch „Ein Kurs in Wundern“. Der Kurs stellt für mich persönlich die höchste Lehre und der schönste Weg zum spirituellen Erwachen dar. Obwohl er in einer patriachalen Sprache formuliert ist, empfinde ich ihn nach fast dreißigjährigem, begeistertem Studium im tiefsten Sinne als urweiblich. Er verrät uns die wunderbarsten Geheimnisse der Geistigen Welt, den heilenden Weg der Vergebung durch Aufhebung unserer Illusionen und die Gesetzmäßigkeiten von Ego und Heiligem Geist. Von der kosmischen Weisheit der Sophia wurde er dem spirituellen Meister Jeschua übermittelt, von der Psychologin und Hohenpriesterin Helen Schucman empfangen und in diese einzigartige kunstvolle Form und Sprache gebracht, die sich aber erst erschließt, wenn sie uns liegt und wir dranbleiben. Die dritte Quelle ist „unser deutsches Genie“ und Frauenliebhaber Johann Wolfgang von Goethe, der am Ende von seinem Hauptwerk „Faust II“ alles ausdrückt, was für mich wahre Weiblichkeit ist. Ich beginne mit dem Kurs (Ein Kurs in Wundern, weiblich, Ü-I.168.1-2):

DIE GÖTTIN spricht zu uns. Sollen wir nicht mit IHR sprechen? SIE ist nicht fern. SIE unternimmt keinen Versuch, SICH vor uns zu verstecken. Wir versuchen, uns vor IHR zu verstecken, und leiden unter Täuschung. SIE bleibt völlig erreichbar. SIE liebt IHRE TOCHTER. Es gibt keine Gewissheit außer dieser, diese aber genügt. SIE wird IHRE TOCHTER lieben in alle Ewigkeit. Wenn ihr Geist weiterschläft, liebt SIE sie dennoch. Und wenn ihr Geist erwacht, liebt SIE sie mit einer LIEBE, die sich nie verändert.

Dieses Zitat strahlt eine beeindruckende spirituelle Autorität an Klarheit, Liebe und Gewissheit über unseren Ursprung aus, die uns aufwecken will. Die subtilen Energien in den Worten kitzeln unsere Sehnsucht wach und machen sie uns bewusst. Genau diese Sehnsucht nach Vereinigung und die Kommunikation mit dem Göttlichen ist für mich das Weibliche Prinzip. Das Zitat drückt weiter aus, dass die Göttin die zuverlässige Quelle unserer Identität ist und dass Weiblichkeit die Kraft im Menschen ist, die sich an diese Quelle erinnert, den Weg zurück sucht und auch findet. *Wahre Weiblichkeit ist auf die Beziehung zur Göttin ausgerichtet und entfaltet sich erst in dieser Beziehung vollkommen.* Sie ist der dringende Wunsch, der Weckruf, das Versteckspiel unserer Rollen hier zu beenden und uns im Kern finden zu lassen. Die „Quelle“ brauchen wir nicht die „Göttin“

zu nennen, weil Göttlichkeit weit jenseits aller Formen existiert. Dennoch kann es für eine gewisse Zeit des Lernens hilfreich sein, es zu tun, weil dadurch das Schattendasein, die Tabuisierung und Deformierung von weiblicher Kraft erst ganz ins Bewusstsein geholt wird und so geheilt werden kann. Erst wenn das Weibliche nicht mehr abgewehrt wird und wirklich da sein darf, kann es sich an seine innewohnende Wahrheit erinnern, sich entfalten und die Schätze ausbreiten, die es uns schenken will.

Ich gehe weiter zu Goethe: Am Ende von Faust II beschreibt er einen Vorgang, der typisch für die alte, verzerrte Form von Weiblichkeit ist, und der vielleicht seine zentrale Botschaft enthält. Die Hauptfigur Gretchen, bereits im Himmel, sieht von dort aus, wie ihr geliebter und ersehnter Heinrich Faust dabei ist zu sterben und will ihm beim Aufstieg helfen: *„Vergönne mir, ihn zu belehren, Noch blendet ihn der neue Tag.“* Darauf schwebt eine große weise Mutter herbei, die das echte weibliche, d.h. in sich autonome und nur auf das Göttliche ausgerichtete Prinzip, vertritt. Die Worte, die sie spricht, stellen aus meiner Erfahrung in der psychotherapeutischen Begleitung von Frauen, eine wichtige Lehre dar. Jede Frau sollte sie sich groß über den Küchentisch hängen:

*Mater Gloriosa.
Komm! Hebe dich zu höhern Sphären!
Wenn er dich ahnet, folgt er nach.*

Aufgabe des Weiblichen ist es, seine Schwingungsfrequenz zu erhöhen. Das kann es tun, indem es aufhört, aus Selbstunsicherheit heraus den Mann zu bedienen, um dadurch von ihm anerkannt zu werden. Stattdessen sollte es sich "höhern Sphären" zuwenden. Erst dann, wird das Männliche diese Kraft spüren und erahnen und ihr nachfolgen. Der Mann wird sich zum Diener der Frau entwickeln, sie achten und ehren. Seine Freude und Sicherheit wird es sein, die Bedürfnisse des Weiblichen in der Frau und in sich selbst zu erkennen und zu erfüllen. In diesem Wachstumsprozess erkennt er seine echte, wahre Männlichkeit, die darin besteht, die weiblichen Energieimpulse zu empfangen und gestalterisch, aktiv und zielorientiert in die Welt zu bringen.

Voraussetzung dafür ist, dass die Frau als Dienerin des Göttlichen sich menschlich, körperlich und spirituell hoch aufschwingt, sich immer ein wenig höher entwickelt. Wir können uns die „Skala des Bewusstseins“ des amerikanischen Psychiaters David Hawkins zur Hilfe nehmen. Er hat ein Übersichtssystem entwickelt, nachdem er das menschliche Bewusstsein in Werten zwischen Null und Eintausend eingeteilt hat. Ganz unten bei Null bedeutet kein Bewusstsein, 20 bedeutet Scham und Erniedrigung, 30 Schuldgefühle, Bosheit. Ab einer Stufe von 200 beginnt das Positive oder das Bewusste. Der energetische Aufstieg der Frau kann von den niederen Ebenen der alten weiblichen Emotionen wie Scham, Opfersein, Angst, Schuld, Sorgen und Unwertgefühle in die höheren Frequenzen der neuen weiblichen Werte von Selbstakzeptanz, Zuversicht, Bereitwilligkeit bis hin zur bedingungslosen Liebe, Verehrung, Freude und Frieden bis zur Glückseligkeit und dem reinen Bewusstsein der Erleuchtung reichen.

Goethe beendet sein Hauptwerk mit den bekannten Worten: *„Das Ewig-Weibliche zieht uns hinan.“* „Hinan“ bedeutet der Himmel oder die geistige Welt. Und das „Ewig-Weibliche“ meint das neue, wahre Weibliche. Es hat seine Identität erkannt und lässt nach und nach die bisherigen Formen von verzerrter Opfer- oder Schein-Weiblichkeit los. Echte Weiblichkeit

erblüht durch die tägliche Pflege folgender seelischer Qualitäten: mehr Aufmerksamkeit dem Sein als dem Tun geben, Herz und Bauch den Kopf führen lassen, Selbstmitgefühl anstelle von Selbstmitleid und Selbstabwertung, ein grundsätzliches Ja zum Leben anstatt lebensverneinende Handlungen durch Schweigen unterstützen, innere Akzeptanz bei äußerer Klarheit anstelle von passivem Dulden, Harmonie von Fühlen und Denken, mehr Zeit für Ruhe und Intuition und weniger Zeit für Aktion und Intellekt, Anteilnahme statt Ablehnung, ehrliche Kommunikation statt Ärger und Kontrolle, schöpferische Kooperation statt Konkurrenz und Kampf, Vertrauen statt Misstrauen, Liebe statt Angst. Für diese inneren Haltungen können wir uns in jedem Augenblick neu entscheiden und durch achtsames Atmen im Körper verankern, so dass sie eine stabile Grundlage für unser Leben bilden. Natürlich sind diese Werte in Frauen und Männer gleichermaßen vorhanden. Frauen sind ihnen aber von ihrem Wesen und ihrer empfangenden Feinstofflichkeit her innerlich näher. Doch in der Realität sieht es so aus, dass der Anteil und die Balance von männlichen oder weiblichen Qualitäten in Männern und Frauen sehr unterschiedlich sein können. Heute erleben wir besonders in der Öffentlichkeit viele rational dominierte, eher männliche Frauen und viele empathisch einfühlsame, eher weibliche Männer. Das hat mit der Entwicklung der jeweiligen Qualität in der Seelengeschichte des Menschen zu tun, gerade die Prägungen in seinen letzten Inkarnationen sind entscheidend. Heute wollen männliche und weibliche Anteile von jedem Menschen geheilt, integriert und zu einem neuen schöpferischen Miteinander kommen. Was für ein immenses Potential wird hier geboren! Jede Seele hat ihren ganz speziellen Lernauftrag und deshalb ist das Thema behutsam und immer individuell zu sehen.

Welche Bedeutung hat wahre Weiblichkeit heute? Nach den Lehren von „Ein Kurs in Wundern“ gibt es nur ein Problem und nur eine Antwort auf dieses Problem. Dem schließe ich mich inzwischen erleichtert an: das Problem ist die Trennung von der Einheit und die Antwort ist die Einheit selbst. Der Kurs lehrt den Weg der Vergebung durch Aufhebung aller Urteile und Projektionen auf andere Menschen und die Welt. Wenn wir andere Menschen jenseits von Fehlern in ihrem Licht schauen können, fühlen wir das gleiche Licht in uns und heben damit die Trennung auf. Welche Bedeutung hat dabei nun Weiblichkeit? Sie ist die innerste Sehnsucht und die vitale Motivation nach Aufhebung der Trennung! Das ist die wahre Bedeutung, die ihr von der Schöpfung übertragen wurde. Weibliche Kraft inspiriert jede Öffnung zum Licht der Wahrheit und zeigt uns die ganz konkreten Schritte dahin. Nach Jahrhunderten der Unterdrückung erleben wir heute die Freiheit, den heiligen Geist der Sophia als die universelle weiblich-göttliche Kraft zu erkennen, die den Prozess der Vereinigung mit dem Selbst aus dem Herzen eines jeden Menschen leitet und mitfühlend begleitet. Und sie tut dies durch spirituell weibliche Kraft.

Auf der mehr weltlichen Ebene entstehen die aktuellen Herausforderungen durch falsches Denken und Handeln der Menschen. Der logisch und männlich strukturierte Verstand ist dominiert von ihm unbewussten Kräften des Egos. Er klammert und verteidigt seine Macht, weiß auch durch die Erfahrung von Krisen um sein Leid, sieht aber keinen Ausweg. Und alles, was er immer hektischer erschafft, sind aus Angst entstandene weitere Illusionen, die ihm kein dauerhaftes Glück bringen. Ich sehe wahre Weiblichkeit als den einzig wirklichen Ausstieg aus dem Schmerz und dem Unglück der Menschen. Auch die äußere Klimakatastrophe ist nur eine Spiegelung des inneren katastrophalen Klimas. Weibliche Energie wächst durch den Weg nach innen, in die konsequente Verantwortung für sich selbst. Nur die Herzenskraft ist in der Lage, die Verkrampfung des Verstandes zu

lockern und ihn in die Freiheit und Weite des Geistes zu führen, aus dem heraus alle Probleme erkannt und gelöst werden können. Jede Seele, die nach ihrem Übergang in die jenseitige Welt dort ankommt, macht verblüfft die Erfahrung, dass sie exakt das erfährt, was sie innerlich denkt und fühlt. Sie erschafft sich eins zu eins ihre eigene Welt. So ist das auch bei uns, nur haben wir es noch nicht bemerkt. Wenn wahre Weiblichkeit im Körper von Frau und Mann gespürt, geachtet und gepflegt wird, wird sie uns aus der Enge und den falschen Konzepten der mentalen Logik herausführen in die große Weite der Wahrheit und unsere Probleme werden erst von innen und dann im Außen gelöst.

Wir können unsere Welt schöpferisch von Grund auf neu gestalten. Wenn immer mehr Frauen und Männer weibliche Werte und Sichtweisen leben, werden sie den Mut finden, für weibliche Lebens- und Arbeitsweisen einzutreten. Meiner Erfahrung nach ist dies für Frauen nur in der Verbundenheit mit bewussten Schwesternschaften möglich. Denn eine authentische Weiblichkeit braucht den fühlenden und respektvollen Kontakt zu einem femininen Feld von Ehrlichkeit, Freude und Leichtigkeit, damit sie zu sich selbst zurückfindet und sich neu ausrichten kann. Diese Schwesternschaften bilden heilige Räume oder Tempel, in denen Frauen sich geborgen und gesehen fühlen. Im Kontakt mit der geistigen Welt und der inneren Führung der Sophia wird Weiblichkeit den Traum der Trennung beenden und uns in die Einheit zurück begleiten.

8. Der weibliche Tempel im Körper der Frau

Sein physisches Zentrum befindet sich in der *Gebärmutter*. Dieses Organ mit dem korrekten Namen „*Utera*“ ist eine wahre Schöpferin, eine Göttin. Sie vertritt das geistige Prinzip: *Neuem Leben Raum geben*; sei es ein Baby, ein neues Projekt der Frau, eine Vision, ein intensiver Herzenswunsch oder ein wichtiges Bedürfnis. Hier reift neues Leben heran, wird genährt, gepflegt, geliebt und schließlich geboren. Genau hier, im heiligen Zentrum zur Verehrung des Lebens, wurden Frauen im Laufe der letzten vier Jahrtausende traumatisiert, auf allen Ebenen verletzt, missachtet und ausgebeutet. Diese Verletzungen sind im kollektiven weiblichen Schmerzkörper und im individuellen Gewebe des Organs noch immer gespeichert. Sie können sich heute als gynäkologische Symptome wie Menstruationsbeschwerden, Endometriose, Blutungen, Myome oder Gebärmutterhalskarzinom zeigen. Göttin sei dank haben wir jetzt die Möglichkeit, die Gebärmutter durch liebevolle Zuwendung und Präsenz, durch Transformation der zugrunde liegenden Muster sowie durch eine Vielzahl von traditionellen und alternativen Therapien vollkommen zu heilen. Wir können ihr die Chance geben, dass sie ihren traurigen Schatten aus Wertlosigkeit, Schmerz und Ohnmacht endlich abstreift und ihr wahres Wesen zum Vorschein bringt! Jede Frau kann durch liebevolle Achtsamkeit im Alltag dazu beitragen, dass die Göttin Utera wieder zu dem wird, was sie ist: ein respektierter und mütterlicher Raum von schöpferischer Macht.

Jeder Mann ist stolz auf seinen Penis. Aber welche Frau hat heute ein Bewusstsein dafür, dass sie wunderbare, heilige Organe in sich trägt? Diese Unbewusstheit ist das Ergebnis der langen Missachtung, die sich als „Scham“ verkörpert hat. Sie kann von uns heute vollständig umgewandelt werden.

Viele Frauen haben vergessen, dass ihre Gebärmutter vor allem ein Sexualorgan von hoher und feiner Intensität ist, da sie *die weibliche Ekstase des Seins* empfängt. Nach dem klitoralen und vaginalen Höhepunkt kann hier die Frau in Stille und Geborgenheit der Vereinigung einen „*Tempelorgasmus*“ erleben. Von dieser heiligen Kraft der weiblichen Sexualität in sich selbst wissen bisher nur wenige Frauen. Mir scheint es umso wichtiger, im geschützten Raum der Frauengruppe die Verletzungen der weiblichen Organe zu heilen und liebendes Bewusstsein in den Schoßraum zu bringen. Es ist wunderschön zu erleben, wenn Frauen die Energie und Potentiale ihrer sexuellen Organe erforschen und neu entdecken. Der weibliche Schoßraum erwacht endlich aus seinem Schlaf und beginnt, in voller Schönheit zu erblühen!

Die Gebärmutter ist das Zentrum einer ganzen energetischen *Tempellandschaft* im weiblichen Schoßraum, zu der die Eileiter, die Eierstöcke, der Gebärmutterhals, die Krypten, der Muttermund, die Vagina, die Vulva, die Klitoris, der Damm, die Harnröhre, die Nerven der Oberschenkel und die weit verzweigten erogenen Gewebe um das weibliche Genital gehören. Tor für Tor und Ebene für Ebene öffnet der Tempel seine Gänge und Pforten, um die Frau zu beglücken mit der Freuden der Erde, der weiblichen Daseinslust.

Ausführlichere Informationen hierzu siehe meine Skripten „Die Psychosomatik der weiblichen Organe“ und „Der Tempel – Raum der Begegnung mit der Göttlichen Mutter“.

Eierstöcke: Quellgebiet der weiblichen Kreativität und jubelnder Freude; „Ovarien“ kommt von lateinisch „ovare“ und bedeutet „jubeln, frohlocken und feierlich einziehen“; eigene Chakren; Organ, in dem die *Gesetze der weiblichen Ordnung* verkörpert sind: Zentrierung in der Mitte, innere Autonomie, Einheitsgefühl im Werden und Vergehen, gemeinsame Produktion von Östrogen in Freude und Harmonie; Zellkern als goldene Sonne.

Eileiter: Labyrinthsystem für die „Disco-Queen“ - das weibliche Ei nach dem Eisprung, Weiblichkeit auf dem Höhepunkt ihrer erotischen Anziehung. Die Queen mit ihrer Strahlenkrone, der wahren Corona Radiata, empfängt hier ihre zahlreichen Verehrer, und sie bestimmt das Geschehen bis zum Vereinigungstanz der DNS!

Vagina: Ort der Entscheidung und Öffnung für die weibliche Lust, Aufnahme der Erdenfreuden, Aufnahme des Penis und bewusstes Spiel mit ihm, Penis als Ausdruck der verkörperten Erdenlust. Der Penis ist Diener und nicht der Boss.

Vulva: Die inneren und äußeren Lustlippen der Vulva mit ihren Drüsen und dem umgebenden weichen erogenem Gewebe bilden die zur Erde geöffneten wunderschönen Blütenblätter einer Frau. Sie sammeln durch Entspannung sexuelle Lust, öffnen den gesamten Unterleib der Frau und machen ihn weich und empfänglich.

Klitoris: ein reichlich mit Nerven versorgtes Organ, das nur für das sexuelle Lustempfinden der Frau da ist. Es besteht aus: einer Perle oder Eichel, einem Schaft, zwei Schenkeln und zwei Schwellkörpern oder Bulben. Die Erregung der Klitoris lenkt die Präsenz der Frau in den gesamten Unterleib und in den Beckenboden. Der Klitoris-Orgasmus gleicht einer ersten energetischen Erfrischungsdusche auf dem Weg zu einer weiteren Öffnung für die umfassende Freude des Seins.

Brüste: Durch ihre weiche, erotische und rundliche Form sind sie Orte der Geborgenheit und Weichheit, der Sanftheit und Zärtlichkeit. Sie laden die Frau ein, diese Qualitäten tief in sich selbst zu finden. Ihr geistiges Prinzip heißt: mütterliches Sich-Selbst-Ernähren und

weibliches sexuelles Lustempfinden. Mit diesen Aspekten tun sich viele Frauen noch schwer, weil sie daran gewöhnt sind, mütterliche Kraft nach außen zu richten und ihr sexuelles Empfinden an männlicher Erregung auszurichten. Als Unterchakren des Herzzentrums bilden sie energetisch die Herzenskraft einer Frau ab. Die Brustknospen und der Knospenvorhof sind sehr sensible, erektile Räume, die weibliche Lust durch einen Energiekanal mit der Gebärmutter, der Vagina und Vulva verbinden und in den ganzen Körperraum verströmen.

9. Die ätherische Ebene des Weiblichen Tempels

Vom Zentrum des zweiten Chakras im Nervengeflecht hinter dem Kreuzbein und vom Innern des Tempels der Gebärmutter gehen Schwingungen von freudiger und reiner Vitalkraft aus und fließen in die grobstoffliche Ebene des ganzen Körpers, zu allen Organen und Geweben. Der Ätherkörper versorgt wiederum den physischen Körper. Jedes Organ besitzt sein ihn nährendes und strukturierendes ätherisches Doppel. Die Schwingungsfrequenz und Klarheit des Tempels sind bereits im Ätherkörper einer Frau fühlbar und als sanfte Farben sichtbar.

10. Die seelische Ebene des Weiblichen Tempels

Je eindeutiger und freier die Gefühle einer Frau schwingen, umso harmonischer und anziehender wirkt ihr Tempel. Deshalb ist es für Frauen unterstützend, sich von einengenden und abhängigen Bindungen im feinstofflichen Körper zu trennen und freilassende Beziehungen einzugehen. Die Imaginationstherapie nach Phyllis Krystal mit Ablösungen von negativen Bindungen und Mustern hat sich für diese Arbeit bewährt. Erst aus eigener Freiheit und auch finanzieller Unabhängigkeit heraus können Frauen sich ganz für ihr Herz und die Impulse ihrer Seele öffnen. Tiefsitzende Gefühle von Angst, Scham oder Schuld überlagern den Tempel mit dunklen, disharmonischen Farben oder löschen ihn sogar aus ihrem Energiesystem, d.h. er zieht sich in die höheren Energieebenen zurück und ist nicht mehr fühlbar.

11. Die geistige Ebene des Weiblichen Tempels

Damit sind die Energiepartikel gemeint, die den heiligen Raum in und um die Frau herum bilden: rein, unschuldig, kraftvoll und strahlend. Im Mittelpunkt der geistigen Ebene steht ***der Altar***. Das ist ein geschützter, gesegneter und konzentrierter Kraftort, der Liebe inspiriert und der dazu einlädt, dass die Grosse Mutter und ihre Tochter sich hier begegnen. In „Ein Kurs in Wundern“ wird der Altar als ein Ort beschrieben, an dem wir ***„die Lilien der Vergebung“*** niederlegen. Jede Lilie symbolisiert die Bereitwilligkeit, Urteile, trennende Gedanken und Schuldzuweisungen über einen Menschen loszulassen und das Licht seiner Unschuld in ihm wahrzunehmen. Am Altar gebe ich meine Illusionen über mich selbst und die Welt auf und lege sie als ein Geschenk auf den Altar. Mit jeder Lilie, die ich ablege, mit jedem Aufgeben meiner falschen Überzeugungen über mich selbst und andere, werde ich reich beschenkt. Hier bezeuge ich, dass ich wunderschön, vollkommen, liebend und geliebt, ewig, heilig und rein bin. ***Der Altar ist der stille Ort, an dem wir empfangsbereit sind für die Gaben der Göttin.*** Wir werden zu frohen Empfängerinnen ihrer Gaben des tiefen

inneren Friedens und der Freude. So vermittelt mir der Altar ein Gefühl der Größe für mich selbst, der Majestät meiner Seele, die in der Einheit mit Allem schwingt. Am Altar erwachen wir aus dem Traum des Trennungsglaubens, dass wir schuldig und wertlos sind und Wesen, die sich hier abstrampeln müssen, um nur etwas zu bekommen und sich ihren Wert ständig durch Tun zu beweisen. Wir erinnern uns am Altar, wer wir sind und dass wir uns nie verändert haben.

12. Die kollektive Ebene des Weiblichen Tempels

Jede Frau, die in Kontakt ist mit der Schönheit ihres wahren Wesens, bildet einen Tempel der Freude um sich. Die Schwingung ihres Tempels verbindet sich natürlich und leicht mit anderen Tempeln zu einem Frauenkreis. Lichtenergie will sich stets ausdehnen und intensivieren. So entstehen Gruppen von Tempeln und größere Gemeinschaften von Tempeln, die den Körper der Frau und die Erde heilen. Über feine Lichtfäden verbinden sich die Weiblichen Tempel auf der Erde mit dem großen kollektiven Weiblichen Tempel in der geistigen Welt. Er wird von der aufgestiegenen Meisterin Maria Magdalena geleitet. Mit ihrem empfangenden Wesen verkörpert sie in vollkommener Weise das weibliche Prinzip der Hingabe und Liebe. Der kollektive oder universelle Tempel besteht aus einem subtilen und hoch schwingenden kristallinen Lichtfeld, das die höheren Ebenen der geistigen Welt mit Gnade und Sanftheit durchwirkt. Je höher sich das weibliche Bewusstsein auf der Erde entwickelt, umso stärker kommunizieren die irdischen und der kollektive Tempel miteinander. Sie durchdringen sich feinstofflich und intensivieren ihr Energiepotential mit für uns noch unvorstellbaren Möglichkeiten. Dieses weibliche Lichtnetz breitet sich über ganze Landschaften, Gebiete und Kontinente der Erde aus, bis irgendwann, wenn genügend Frauen ihre wahre Weiblichkeit leben, die ganze Erde mit Licht und Frieden eingehüllt wird. Dann löst sich das kollektive Ego auf und verschwindet in das Nichts hinein, aus dem es kam.

Der Unterschied zu früheren matriarchalen Zeiten besteht darin, dass wir jetzt bewusst sind und unsere Identität nicht mehr aus den Werten einer Gemeinschaft sondern aus uns selbst heraus schöpfen. Die geistige Essenz einer jeden Frau formt den Tempel und die ehrliche Begegnung und spontane Freude eines Frauenkreises verbindet sich zu einer Tempelgemeinschaft. Das ist ein großer Unterschied und bildet eine neue Stufe in der menschlichen Evolution.

Heute entstehen weltweit neue Tempelgruppen und weibliche spirituelle Gemeinschaften mit einem breiten Spektrum an unterschiedlicher spiritueller Ausrichtung. Dabei ist es nicht von Belang, ob diese Gruppen den Namen „Tempel“ oder einen anderen wählen. Entscheidend ist nur, ob sie echte Weiblichkeit fördern und pflegen. Je mehr Frauen Angst und Ohnmacht loslassen und beginnen, sich selbst zu lieben, umso mehr vergrößern sich ganz natürlich die heiligen weiblichen Räume. Wenn immer mehr Frauen zum Bewusstsein erwachen, dass sie selbst Liebe sind, wird Licht und Frieden in Kaskaden über die ganze Erde fließen und Unbewusstheit und Gewalt auflösen. Endlose Fülle, Heiterkeit und schöpferische Kreativität werden einkehren. Die Göttin kehrt ins menschliche Bewusstsein zurück:

Und nun...

setzten wir unsere Kronen auf...

lassen unsere Becken kreisen...

und haben große Freude dabei!

13. Meditation – Der Weibliche Tempel

Die Meditation besteht im Wesentlichen aus vier Schritten:

1. Nimm eine aufrechte und bequeme Sitzhaltung ein. Atme achtsam solange in deinen Körper hinein, bis die gedankliche und emotionale Unruhe sich legt und du mit deiner liebevollen Aufmerksamkeit im gesamten Körperraum verweilen kannst. Du kannst dir beim Ein- und Ausatmen jeweils die Worte sagen: *I have arrived. I am home.*
2. Spüre dein physisches Herz und gehe mit ganzer Beteiligung in den energetischen Herzraum hinein. Verbinde dich in der Tiefe mit der Essenz deiner Seele, die hier wohnt. Lass aus dem Zentrum deiner Seele einen Lichtstrahl durch deinen Rumpf in die Gebärmutter fließen und fühle, wie sie das Licht des Herzens dankbar aufnimmt.
3. Lass deine Gebärmutter sich mit dem Licht füllen, bis sie satt ist. Spüre den Feueraltar im Innern deines heiligen Tempels und sei die Priesterin. Lass aus dem Kern des Erdenfeuers ein intensives, nährendes und weiches Licht spiralförmig sich ausbreiten und in die ganze Tempellandschaft deiner weiblichen Organe zärtlich hineinfließen, danach in gesamten Schoßraum, in alle Zellen und Gewebe deiner sexuellen Organe. Erfreue und entspanne dich und atme erleichtert alte Spannungen und Verletzungen hinaus.
4. Lass das Licht deiner Utera in den gesamten Körper fließen, von den Zehen bis zum Scheitel. Erlaube dem Licht, dass es sich über die Grenzen deines Körpers hinaus ausbreitet in den Raum deiner Aura hinein, nach oben und unten, nach rechts und links, nach vorne und hinten, bis alle feinstofflichen Körper mit dem Licht deiner Gebärmutter durchtränkt sind. Wenn du willst, kannst du am Rand deiner Aura eine Lichthaut als Abgrenzung und Schutz bilden. *Erfreue dich am Zauber deines Tempels und sei die Frau, die du bist! Spüre das Mysterium des Weiblichen und sei mehr der Wahrheit als dem Bild von dir selbst verpflichtet.*

14. Der Weibliche Tempel in der Frauenheilkunst

Die Errichtung des Tempels ist nicht der Hauptfokus meiner Arbeit. Er entwickelt sich von innen her durch die Achtsamkeit und Präsenz, die ich gemeinsam mit der Klientin in den Prozess hineinbringe, durch unser gemeinsames Interesse, mit denen wir uns jenseits von Rollen als Frauen und Schwestern verbinden. Ab einem bestimmten Grad von Bewusstsein kann ich ihn bei der Klientin sehen und fühlen. Das erfreut mich jedes Mal. Der Tempel entsteht demnach eher absichtslos im akzeptierenden Feld der geistigen Perspektive und der Hingabe, mir der beide sich einlassen. Je mehr Wunden geheilt und weibliche Energie körperlich gefühlt wird, desto freier und müheloser entfaltet sich der Tempel, oder genauer, seine Energiegestalt erscheint allmählich im Bewusstseinsfeld der Klientin. Das geschieht aus einer eigenen seelischen Dynamik heraus, die ich den „*weiblichen Synergie-Effekt*“ nenne. Damit meine ich die wohlthuend sanfte, lustvolle Berührung und Anziehung, die weibliche Energien auf andere weibliche Energien ausüben. *Ein Phänomen, das etwas mit der Lust zu tun hat, den Willen der Göttin zu tun und dadurch Glück zu erfahren.* Das ist ein zauberhafter und vitalisierender Vorgang, den ich besonders in Frauengruppen erlebe.

In meiner therapeutischen Arbeit stehen die bewusste Hinwendung der Frau zu sich selbst und die schrittweise wachsende Übernahme der gesamten Verantwortung für ihr Leben im Mittelpunkt der einzelnen Schritte. Geht der Fokus der Aufmerksamkeit im Laufe der

Sitzungen allmählich vom Leid- und Opfergefühl hin zu einer umfassenden Sicht und Freude über die Möglichkeit, selbst frei entscheiden zu können, so ist die Frau bereit, sich für die Spiritualität und damit für den Aufbau ihres Tempels zu öffnen. Im therapeutischen Prozess wird der Tempel nur gelegentlich durch Visualisierungen und Energieübungen verstärkt, wenn die Frau es wünscht und wenn es innerlich geführt ist

Der „Altar“ als spiritueller Begriff muss in der Therapie nicht auftauchen. Ich selbst verwende ihn eher selten. Aber er kann als geistige Orientierung für die Therapeutin wertvoll sein, damit sie klar im Bewusstsein hat, worum es geht und entsprechend sicher und vertrauensvoll begleiten kann. Schau ich mir gemeinsam mit der Klientin die Leid verursachenden Muster, aus denen ihr Selbstkonzept besteht, genauer an, so erwächst bei der Klientin meist Einsicht, Interesse und eine Art von Forscherinnengeist. Die dabei entstandenen Erkenntnisse werden im Alltag angewandt und überprüft. Macht die Klientin Fortschritte in der Übernahme der Verantwortung für sich selbst, so entwickelt sich ein neues, freieres Bewusstsein. Erst jetzt fühlt sie den Boden, auf dem sie stehen kann, um die feine Architektur ihres Energietempels sich entfalten zu lassen. Die Schulung der Fähigkeit, den Verstand zu entspannen und die Aufmerksamkeit im Raum des Körpers zu halten, lässt allmählich ein Feld des einfachen Daseins entstehen.

Sein, das sich seiner selbst bewusst wird, dehnt sich automatisch aus. Das kann frau nicht machen. Je mehr Bewusstsein konzentriert durch die einzelnen Schichten der Körperempfindungen in den leeren Kern im Innern vordringt und weiter in den Raum des Seins hineinfließt, umso schöner, strahlender und klarer formt sich der Tempel.

15. Inspiration I – Das Erbe der Beginen

Wir besitzen in der europäischen Kulturgeschichte einen wertvollen Schatz, den wir noch nicht in unser kollektives weibliches Bewusstsein eingelassen haben – die Weisheit und Kraft der Beginen. Dieser geistige Schatz leuchtet durch Zeiten und Räume und wartet auf unser Willkommen. Er möchte einen Beitrag leisten, um friedliche, kreative und heilige Orte im Innern und Außen zu schaffen. In der Stille und Geborgenheit dieser Orte können wir unsere Identität und Lebendigkeit als Frauen klarer spüren und den Boden, auf dem wir gehen, sicherer und stabiler fühlen. Des Weiteren besteht der Schatz darin, dass diese Frauen den matriarchalen Geist der Schwesternschaft nach langer Zeit der Trennung in das kollektive Feld der Frauen zurückbrachten. Die Beginen verbanden sich zu einem gemeinsamen Interesse und lebten wahre spirituelle Gemeinschaft. Durch ihr Leben und Wirken zeigten sie, was es bedeutet, sich selbst treu zu sein und dem Großen Ganzen zu dienen.

Wer waren die Beginen? Zu Ende des Mittelalters begann sich die hierarchische und gewaltsame Ständeordnung etwas zu lockern. Eine erste Woge der Erinnerung an alte matriachale Gesellschaftsformen konnte in das kollektive Bewusstsein der Frauen einströmen. Immer mehr Frauen in ganz Europa schlossen sich Anfang des zwölften Jahrhunderts zusammen und bildeten im Sinne des Urchristentums religiöse Lebens- und Arbeitsgemeinschaften. Ihre Tätigkeitsbereiche lagen überwiegend im sozialkaritativen Bereich der Kranken-, Alten- und Totenpflege, im Hebammendienst, in der Mädchenbildung, in Gebet und Fürbitte, aber auch in selbstständigen handwerklichen Arbeiten wie Tuch- und Seidenweberei, Stickerei, Wäscherei, Gemüseanbau, Bäckerei und Bierbrauerei. Ausgehend von Belgien und Holland verbreitete sich diese Bewegung über das Rheinland nach ganz Deutschland, nach Nord- und Südfrankreich, in die Schweiz, nach Österreich

und Polen bis Italien und Spanien. Nach neueren Schätzungen dürften etwa 5 bis 15 % der weiblichen Bevölkerung in den Städten sich diesen Gemeinschaften angeschlossen haben! Das empfinde ich bedeutsam. Und mir scheint es sinnvoll, dass diese freie Lebensform, jungen Mädchen in der Schule vermittelt wird, damit sie weibliche Leitbilder bekommen und sich nicht länger mehr mit den Kriegen eines Friedrich Barbarossa langweilen müssen.

Heute gibt es allein in Deutschland ca. 650 Städte und Gemeinden, in deren Archiven historische Dokumente über den Alltag und die Regeln von Beginenhäusern vorhanden sind. Die Hauptorte waren Köln, Strassburg, Basel, Brügge und Antwerpen. Zum ersten Mal in der patriarchalen Geschichte fanden sich Frauen aus allen sozialen Ständen wieder zusammen, aus allen Altersgruppen, arme und reiche, gebildete und ungebildete. Ihr gemeinsames Anliegen war es, ein spirituelles, unabhängiges und selbstständiges Leben außerhalb der Einschränkungen, Gefahren und Kontrolle von Ehe und Kloster zu führen. Zu dieser Zeit bedeutete ein Leben in der Ehe zumeist schwere körperliche Arbeit, rechtliche Abhängigkeit, Gehorsamkeit in allen Dingen dem Ehemann gegenüber, vielfach sexuelle Gewalt, ununterbrochene Schwangerschaften und Geburten, Krankheit und Tod ihrer Kinder, und häufig genug der eigene Tod durch Erschöpfung und Kindbettfieber. Das Kloster bot zwar Sicherheit und materielle Versorgung, bedeutete aber auch einen strengen Ablauf nach den Ordensregeln, Zölibat, Klausur, Gehorsamspflicht und regelmäßige religiöse und wirtschaftliche Kontrolle durch ein übergeordnetes Männerkloster.

Vorwiegend lebten die Beginen in den Städten, waren aber auch auf dem Land vertreten. Es entwickelten sich je nach Größe der Gemeinschaft und der Region unterschiedliche Wohnformen: am bekanntesten sind die Beginen - oder Regelhäuser mit meistens zwölf Frauen und einer selbst gewählten Magistra oder Meisterin, die die Gemeinschaft ökonomisch und geistig leitete und nach außen hin vertrat. Dem folgten die größeren Beginenkonvente mit ca. 30 Frauen und die großen Beginenhöfe oder Beginagen, die eigene, in sich abgeschlossene ganze Stadtteile wie in Brügge oder Kortrijk bildeten, und in denen mehrere Hundert bis zeitweise eintausendfünfhundert Frauen wohnten. Eine Begine konnte ebenfalls alleine in ihrer Familie oder zu zweit leben. Häufig wurden die Häuser oder Gehöfte von reichen adeligen und bürgerlichen Frauen gestiftet und gelegentlich unterstützt. Die Frauengemeinschaften zielten auf ökonomische Unabhängigkeit ab und waren durch ihren klaren Geschäftssinn und ihre starke Selbstbehauptungskraft sehr erfolgreich. Ein Grundsatz lautete: *„Eine Jede möge sich durch ihrer eigenen Hände Arbeit finanzieren.“* Aus heutiger Sicht lebten sie eine frühe Form der sozial und spirituell ausgerichteten Gemeinwohlökonomie. Jede Gemeinschaft gab sich ihre Regel selbst und passte sie immer wieder neu an. Die Regel bestimmte verbindlich den Tagesablauf, die Gebetszeiten, die Tätigkeiten, das Zusammenleben und Inhalte und Formen der Spiritualität. Eine Regel besagte etwa, dass der Streit zwischen zwei Schwestern, die der Vermittlung bedürfen, vor dem Schlafengehen geschlichtet werden muss. Die Beginen lebten für sich und dennoch mitten in der Gesellschaft.

Am Anfang wurde der freie Zusammenschluss der Frauen vom Papst akzeptiert, aber vom örtlichen Klerus aufgrund von Konkurrenzen argwöhnisch verfolgt. Da die Beginen aufgrund ihrer cleveren Finanzpolitik meist hohe Steuern an die Kommunen zahlten und durch ihre sozialen Tätigkeiten gerade in Zeiten der Not eine wichtige Rolle innehatten, wurden sie in vielen Städten respektiert und gefördert, gelegentlich sogar gegenüber kirchlichen Übergriffen juristisch geschützt. Das änderte sich, als der Status der

Beginnengemeinschaften nach ca. einhundert Jahren sich stabilisierte und einige herausragende spirituelle Persönlichkeiten aus ihrem Kreis begannen, in der Öffentlichkeit selbstbewusst und eigenständig theologische Positionen zu vertreten. An diesem entscheidenden Punkt der spirituellen Identität setzte der groß angelegte gewaltsame Kampf der Kirchenobrigkeit und des Klerus gegen sie an – im Kern ein Kampf der männlichen Theologie und Macht gegen weibliche Mystik und Erfahrung. Die gewaltvollen Übergriffe zogen sich über mehrere Jahrhunderte hin. Vor allem durch das Betreiben der deutschen Bischöfe wurde ihnen auf dem Konzil zu Vienne 1311 der laienreligiöse Status entzogen: „Es ist uns bekannt geworden, dass bestimmte Frauen, gemeinhin Beginen genannt, von einer Art Wahnsinn befallen, die Heilige Trinität disputieren und das göttliche Wesen, und Meinungen über Dinge des Glaubens und die Sakramente vertreten. Da diese Frauen niemandem irgendeinen Gehorsam versprechen und nicht auf ihren Besitz verzichten oder sich zu einer genehmigten Ordensregel verpflichten,... haben wir beschlossen und mit der Zustimmung des Konzils erklärt, dass ihre Art zu leben für immer verboten ist, und dass sie alle zusammen aus der Kirche Gottes ausgeschlossen sind.“

Auch im weltlichen Bereich kam es zunehmend zu Konkurrenzen und hartnäckigen Konflikten zwischen den Zünften und den handwerklich erfolgreichen Frauengemeinschaften. Erst mit Beginn der Reformation, in der Luther die Ansicht vertrat, dass eine Frau sich auf Ehe, Kinder und Haushalt beschränken soll, wurden die Beginenhöfe im großen Stil verboten und gewaltsam aufgehoben. Einige Höfe jedoch in Belgien und Norddeutschland konnten sich bis in unsere Zeit erhalten. 1998 wurden 13 Beginenhöfe in Belgien von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt. Wir können uns von der Schönheit ihrer kreativen Architektur und der Stille ihrer Atmosphäre inspirieren lassen. Seit 1985 haben sich Frauen in Deutschland zu Frauenwohnprojekten als Beginenhöfe oder Vereine zusammengeschlossen, um das Erbe der Beginen weiter zu tragen.

Zwei bekannte Frauen aus dem Bereich der *Beginnemystik* seien mit ihrem Lebenslauf und mit Zitaten aus ihrem Werk kurz vorgestellt: *Mechthild von Magdeburg* lebte von 1207 bis 1282. Sie stammte aus einer adeligen Familie, erhielt eine gute Bildung und war mit der höfischen Minnekultur vertraut. Im Alter von 12 Jahren hatte sie ein erstes mystisches Erleben: sie wurde „in überaus seligem Fließen vom heiligen Geiste begrüßt, dass ich es nie mehr über mich brächte, mich zu einer großen, täglichen Sünde zu erbieuten.“ Etwa mit 20 Jahren zog sie in eine Beginengemeinschaft nach Magdeburg, wo sie 40 Jahre lang lebte. Auf Ermutigung ihres Beichtvaters verfasste sie in mittelniederdeutscher Sprache ihr Hauptwerk „*Das Fließende Licht der Gottheit*“. Mit diesem Buch erregte sie das Aufsehen der Öffentlichkeit, weil sie darin nicht nur ihre persönlichen spirituellen Erfahrungen, sondern auch eine radikale Kritik am Ordensleben, an Kirche und Welt formulierte. Um einer Verfolgung zu entgehen, zog sie sich in das bedeutende Zisterzienserinnenkloster von Helfta zurück, wo sie als verehrte geistige Magistra ihre bekannten Mitschwestern Gertrud die Grosse und Mechthild von Hackeborn bis zu ihrem Tode lehrte.

*Ich tanze, Herr, wenn du mich führst!
Soll ich sehr springen, musst du selber vorsingen.
Dann springe ich in die Minne, von der Minne in die Erkenntnis,
von der Erkenntnis in den Genuß,
vom Genuß über alle menschlichen Sinne.
Dort will ich verbleiben und doch höher kreisen.“*

Marguerite Porete stammte aus Valenciennes in Nordfrankreich und lebte von 1250 bis 1310. Sie war eine französischsprachige erwachte Mystikerin und frei lebende Begine. Als Autorin des Buches „*Le miroir des simples ames*“, zu deutsch „*Spiegel der einfachen Seelen*“ erregte sie Aufsehen. Wegen ihrer tief geistigen und eigenständigen theologischen Lehre geriet sie in Konflikt mit der kirchlichen Inquisition. In ihrem Werk beschreibt sie die stufenweise Befreiung der Seele von allen inneren und äußeren Abhängigkeiten durch eine innere Vereinigung der Seele mit der Liebe, die sie mit dem Heiligen Geist, in meinen Worten mit der Sophia, gleichsetzt. Der Heilige Geist erteilt der fortgeschrittenen Seele göttlichen Unterricht. Dabei dient ihm die Seele als „kostbares Pergament“, auf das er seine Lektionen wunderbar aufschreibt. Die befreite Seele „ist die Herrin über die Tugenden, eine Tochter der Gottheit, die Schwester der Weisheit und die Braut der Liebe“. Mit folgenden Worten beschreibt Marguerite Porete den Geist der Schwesternschaft innerhalb der Beginengemeinschaften: „*Es kommt wohl vor, dass man in dem einen und selben Königreich keine zwei Kreaturen von selbem Geist auffinden könnte. Wenn es aber geschieht, dass zwei solche Kreaturen sich finden, so eröffnet sich die eine der anderen. Und sie wollen voreinander nichts geheim halten. Und wollten sie es auch, so vermöchten sie es doch nicht, wegen der Beschaffenheit ihres Geistes und wegen ihrer Veranlagung, wie auch wegen ihrer Lebensart, zu der sie gerufen sind, ob sie es wollen oder nicht.*“ Und weiter heißt es, *die freien Seelen „erkennen ihre Gefährtinnen an ihrer Seinsweise“.*

Demgegenüber kritisiert die Autorin die männliche Hierarchie der Kirche und missbilligt die Ämterhierarchie und den Autoritätsanspruch des kirchlichen Lehramtes. In ihrer Theologie unterscheidet sie zwischen der „kleinen heiligen Kirche“ die vom Verstand regiert wird, und der „großen heiligen Kirche“, die von der Liebe geleitet wird. Mit „klein“ und „groß“ meint sie nicht die Anzahl der Mitglieder, sondern den Grad des spirituellen Bewusstseins. Die „kleine Kirche“ ist für sie die hierarchische und klerikale, äußere Institution, die vom Verstand dominiert wird und die „große Kirche“ die spirituelle, innere Gemeinschaft aller freien Seelen. Wegen der Nähe zu Gott und der damit verbundenen Verwirklichung der Liebe kann die „kleine Kirche“ eine freie Seele nicht begreifen.

Nachdem Marguerite Porete ihre Lehre nicht widerrief, wurde sie inhaftiert, von einer theologischen Kommission der Häresie überführt und in Paris öffentlich auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Ihr Buch jedoch wurde anonym weiter verbreitet und fand eine über alle Sprach- und Ländergrenzen Europas hinweg große Verbreitung. Erst 1949 konnte eine italienische Forscherin nachweisen, dass Marguerite Porete die Autorin dieses lange verbotenen Werkes war.

*Die befreite Seele trachtet nicht nach Gott,
weder durch Buße noch durch irgendein Sakrament der Heiligen Kirche,
noch durch Gedanken, Worte und Werke,
noch durch ein Geschöpf von hier unten, noch durch ein Geschöpf von oben.*

16. Inspiration II – Der therapeutische Hintergrund

In meiner Praxis tauchen immer mal wieder junge Frauen zwischen Mitte zwanzig und Mitte dreißig mit einer erstaunlichen menschlichen Reife auf. Sie suchen sich selber, sehr bewusst und jede auf ihre eigene, ganz originelle Art. Diese jungen Frauen, die ich

manchmal wie „geistige Töchter“ annehmen kann, strahlen eine zauberhafte Vitalität, Lichtkraft und Schönheit aus. Überwiegend praktizieren sie Yoga und sind super inkarniert. Und dennoch wirken sie in ihrer Ausstrahlung und besonders im realen Kontakt unsicher und gehemmt. Sie kommen mit dem Wunsch, eine tief sitzende Angstblockade zu lösen, ihre wirkliche feminine Power nach außen zeigen zu können, in der Beziehung zum Mann, im Beruf oder Studium und vor allem in der Öffentlichkeit von Veranstaltungen, Gruppen, Kursen oder Discos. In diesen Situationen, so berichten sie, steigt plötzlich eine juckende Röte und Hitze in Gesicht und Brustraum auf. Wenn sie anfangen wollen zu sprechen, versagt ihre Stimme oder sie beginnen zu stottern und unwillkürlich zu zittern. Sie spüren subtile oder starke Krämpfe in Muskel und Nerven, erleben manchmal Übelkeit bis hin zur heftigen Panikattacke mit Schwindel und Ohnmacht.

Diese Phänomene erlebe ich seit einigen Jahren zunehmend bei den jungen Frauen und weiß, dass ein wichtiger Aspekt dieser Symptomatik das inzwischen gut bekannte „Inquisitionstrauma“ sein kann. Damit ist eine traumatische Verletzung aus der Zeit der Hexenverfolgung gemeint, die in Zellen und Gewebe des weiblichen Körpers und energetisch im kollektiven weiblichen Schmerzkörper noch immer gespeichert ist und heute, Göttin sei dank, von uns befreit und vollkommen geheilt werden darf: Es ist der tief sitzende Schmerz, in einer früheren Inkarnation als Hexe diffamiert, verfolgt, gefangen genommen, gefoltert und ermordet worden zu sein. Der Grund für diese Gewalt in jener Zeit war der offene Hass auf die Frau und den Frauenkörper, auf Sexualität und Weiblichkeit als schöpferische Kraft und auf eine feminine Unabhängigkeit, die sich nicht auf den Mann bezog und auf das androzentrische, kontrollierende System von Kirche, Staat, Justiz und Medizin. Damals prägte diese Gewalt alle Ebenen der Gesellschaft, heute ist sie weniger vorhanden, aber noch immer da, sowohl innerpsychisch als auch öffentlich, nur viel subtiler und stark tabuisiert. Dennoch stellen sich heute viele mutige Frauen und auch Männer diesem brisanten Thema, wie die bekannte Astrologin Silke Schäfer offen berichtet hat. Sie heilen den Schmerz und erleben dadurch eine bemerkenswerte Öffnung ihres Bewusstseins hin zu Freiheit, Kreativität, Erfolg und Glück.

17. Inspiration III – Die Beginen als Kraftquelle des Tempels

Werden die Emotionen und Erinnerungen an dieses dunkle Kapitel der europäischen Geschichte in unseren Zellen nach und nach befreit, so steigt parallel dazu ein lichtvoller Schatz aus der Geschichte auf, der so wertvoll ist, dass wir ihn heute in unser Bewusstsein heben dürfen. Denn alles, was wir als Menschen einmal gelebt haben, ist in unseren Zellen gespeichert, sowohl Schmerz als auch Freude, und kann heute von uns geheilt und integriert werden. Das können gleichfalls bestimmte Fähigkeiten oder Eigenschaften aus früheren Inkarnationen sein, an die wir uns erinnern und heute wieder leben können. Diesen Schatz sehe ich in zwei Facetten leuchten: der allgemeine geistige Reichtum aus der kollektiven Geschichte und das persönliche Erbe aus der individuellen Seelengeschichte. Ich meine damit das Energiefeld der Beginen.

Über ganz Europa errichteten sie ein heilendes Netzwerk aus Frauentempeln in christlicher Tradition. Ihre erstaunliche Kraft können wir konkret in unser Leben einladen, indem wir uns in vielfältiger Weise mit ihrer Geschichte, Spiritualität und Kultur beschäftigen:

- Bücher und Schriften über sie lesen,
- Werke von ihnen studieren,
- nachforschen, ob es in der eigenen Stadt oder Gegend Beginen gegeben hat und ihre Botschaft entschlüsseln,
- uns mit einer Begine, die uns besonders berührt, geistig verbinden und die Beziehung pflegen,
- nach Belgien und Holland fahren und die *Beginenhöfe besichtigen*, dort eine stille Zeit alleine oder mit einer Frauengruppe verbringen und mit dem Energiefeld Kontakt aufnehmen,
- in der eigenen Seelengeschichte forschen, ob ich selbst einmal als Begine gelebt habe, mich mit dieser *inneren Begine* verbinden, evtl. ihre Wunden heilen und ihr geistiges Geschenk für dieses Leben annehmen und anwenden.

Ich spüre deutlich, dass die Quelle der Beginen nach wie vor sprudelt und zu uns fließen will. Sie hat die unbewussten Jahrhunderte überdauert und ist gerade heute, in der Zeit des Wandels vom maskulinen zum femininen Paradigma, zugänglicher denn je.

*Denn alles, was wirklich echt und rein, was wahr ist,
bleibt für immer wahr und ist für alle vorhanden,
jederzeit und überall auf der Erde und in der geistigen Welt.*

Die Quelle der Beginen kann uns dabei unterstützen, in uns und im Außen heilige Tempelräume zu errichten, in denen die weibliche Daseinslust, die Freude der Göttin, sich frei entfalten kann. Das Bewusstsein der Beginen nährt sich aus folgenden Qualitäten:

- aus der Sehnsucht des Weiblichen, sich mit dem Ursprung der Liebe zu verbinden,
- aus dem Willen des Weiblichen, das eigene Wesen zu erkennen und zu leben,
- aus der Lust, die Anziehung des Weiblichen auf das Weibliche zuzulassen und ihre kreativen gemeinsamen Schöpfungen anzunehmen,
- aus dem Mut, sich als Frauen zu Schwesternschaften zu verbinden, um Räume der Freiheit und Kreativität zu schaffen, in denen Respekt, Wertschätzung und Verantwortung gelebt wird,
- aus der Freude, vielfältige Formen von gemeinschaftlichem Leben und Arbeiten zu entwickeln, in der Natur und Erde, Ökonomie und Architektur, Spiritualität und Kunst, Philosophie und Literatur erblühen.
- aus einem tiefen Vertrauen ins Leben,
- aus Barmherzigkeit und Mitgefühl Menschen in Not gegenüber.

Die Kraft der Beginen bildet einen Teil des *weiblichen Glückskörpers*, der uns und die Erde umgibt und uns zum Tanz des Lebens lockt.

*In Mitgefühl, Respekt und Verbundenheit verbeuge ich mich vor den Frauen,
die den Weg der Beginen mutig und liebevoll gegangen sind
und uns dieses wundervolle Erbe geschenkt haben.
Mein Herzenswunsch verbinde sich mit Eurem Wirken:
Möge wahre Weiblichkeit in allen Menschen in Fülle erblühen
und die Erde mit Frieden und Licht segnen!*

18. Anrufung an die Meisterin Maria Magdalena

*Maria Magdalena, Du Schwester aller Frauen,
Du Meisterin des weiblichen Prinzips,
Du Hüterin des kollektiven weiblichen Tempels.
Deine Mysterien werden in unserer Zeit enthüllt.
In Dir sind alle weiblichen Qualitäten vereint:
Schönheit und Anmut, Liebe und Hingabe,
Vertrauen und Würde, Weisheit und Größe,
Licht und Klarheit, Liebreiz und Tanz.*

*Maria Magdalena, Du Mutter des heiligen Öls,
salbe meinen weiblichen Körper!
Mache aus ihm ein Instrument Deiner Hingabe.
Beseele mich mit Deinem Willen!
Gib mir die Kraft, ganz in mir selbst zu ruhen.
Stärke meine Konsequenz und Klarheit.
In der Verbindung zu Dir stehe ich auf
und gehe in die Schönheit meines heiligen Tempels.
Lass meinen Tempel eine leuchtende Zelle
im weiten Universum Deines großen Tempels sein.*

*Maria Magdalena, große kosmische Schwester,
Du liebst uns alle so, wie Du Deinen kosmischen Leib liebst.
Ich spüre Deine unendliche Liebe in meinen Körper fließen.
Sanft löst sie meine Stimme.
Und am Feuer meines heiligen Tempels singe ich Dein Lied,
das Lied der Hingabe und das Lied der Liebe.
Große Freundin, Du bist unsere Schwester,
so wie Jesus unser Bruder ist.*

*Maria Magdalena, große kosmische Schwester,
lange wurdest Du nicht erkannt. Deine Zeit ist jetzt gekommen!
Nimm meinen Körper und tanze durch ihn.
Nimm meine Stimme und singe durch sie.
Nimm meine Worte und sprich durch sie.
Nimm meine Hände und berühre durch sie.*

*Maria Magdalena, große kosmische Schwester,
in der Liebe unserer Vereinigung singe ich Dein Lied,
und tanze Deinen Tanz, den Tanz des weiblichen Lebens,
hier auf der Erde und in allen Universen.
Maria Magdalena, meine Schwester!
Ich umarme Dich.*

19. Weiterführende Literatur

Chamelie Gad Ardagh: Komm dir näher... und l(i)ebe deine tiefste Sehnsucht,
Bielefeld 2008

Gründe deine eigene Frauen – Tempelgruppe, Das Handbuch für Tempelgruppen von
Awakening Women

Mayonah A. Bliss: Erwachen einer neuen Weiblichkeit, Die Rückkehr des weiblichen
Prinzips, Tattva Viveka 63

Die Kraft der Schwesternschaft, Vortrag beim Frauenkongress 2011

Margarete Sennekamp: Der Tempel - Raum der Begegnung mit der Göttlichen Mutter,

Ausführliches Seminarskript über körperorientierte Tempelarbeit, mit Meditationen

Die Psychosomatik der Weiblichen Organe, Seminarskript

Leitung von Frauengruppen, Ausbildungsskript

Die Tempelarbeit mit Frauen – Königin im eigenen Reich, Ausbildungsskript

Laura Swan: Die Weisheit der Beginen, Geschichte und Spiritualität einer mittelalterlichen
Frauenbewegung, Freiburg 2023